

LAPORAN PENELITIAN

**PROFIL KEBUGARAN FISIK PELAJAR SMA DI KABUPATEN KULON PROGO  
YOGYAKARTA**

SUHARJANA

2006

**Abstrak**

Penelitian ini dimaksudkan untuk mengkaji secara mendalam tentang keadaan kebugaran fisik para pelajar SMA di Kulonprogo, Daerah Istimewa Yogyakarta. Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai masukan dan bahan pertimbangan bagi para guru pendidikan jasmani dalam mengevaluasi hasil pembelajaran yang telah dilakukan. Hasil ini juga dapat dimanfaatkan bagi pengambil kebijakan pendidikan dalam menyusun kurikulum agar memperhatikan kebutuhan siswa. Bagi siswa hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan renungan untuk mengkoreksi kondisi kebugaran fisik diri sendiri, sekaligus sebagai bahan pertimbangan untuk hidup aktif.

Penelitian ini merupakan penelitian survey dengan teknik tes. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa putra dan putri SMA Negeri di Kabupaten Kulon Progo, Yogyakarta. Sampel yang digunakan adalah sebanyak 170 orang yang terdiri dari 65 laki-laki dan 105 perempuan. Teknik yang digunakan untuk mengambil sampel adalah dengan teknik multi stage random sampling. Variabel dalam penelitian ini adalah daya tahan kardiorespirasi. Untuk mengetahui daya tahan kardiorespirasi, digunakan tes lari keliling lapangan berjarak 2,4 km dari tes Cooper. Analisa data yang digunakan adalah analisis deskriptif persentase.

Penelitian ini menyimpulkan bahwa profil kebugaran fisik pelajar SMA di Kabupaten Kulonprogo secara umum yaitu 109 (64,1%) siswa dalam kategori rendah. Berdasarkan hasil penelitian ini, maka penelitian ini memberikan implikasi yang menyatakan seyogyanya SMA di kabupaten Kulonprogo memprogramkan aktivitas jasmani di sekolah menjadi tiga kali perminggu. Cara yang paling mudah adalah dengan menambah dua kali senam pagi di sekolah yang dilakukan selama 30 menit sebelum masuk sekolah. Beberapa saran dalam penelitian ini adalah: 1) Penelitian selanjutnya bisa melibatkan sejumlah variabel lain yang dianggap dapat menggambarkan profil kesehatan, maupun kebugaran siswa, misalnya seperti variabel lemak tubuh, kadar gula darah, kekuatan otot, tekanan darah, dan denyut nadi, 2) Penelitian dengan menggunakan instrument lain, misalnya dengan "Multistage Fitness Test" juga merupakan pilihan yang bisa digunakan untuk penelitian sebelumnya, dan 3) Di kesempatan lain, penelitian ini diharapkan dapat menggunakan jumlah sampel yang lebih luas.

A RESEARCH REPORT

**THE PROFILE OF PHYSICAL FITNESS OF SMA STUDENTS IN KULON PROGO  
REGENCY, YOGYAKARTA**

SUHARJANA

2006

**Abstract**

This research is intended to thoroughly examine physical fitness of SMA students in Kulonprogo, Yogyakarta. The results of this research may be used as input and consideration for the teachers of physical education in evaluating learning outcomes. The results of this research may also be used by education policy makers in developing curriculum which is in accordance to students' needs. For the students, the results of this research can be used as self reflection on their physical fitness as well as consideration to live more actively.

This is a survey research using the test technique. The population of this study involved male and female students of SMA Negeri (State Senior High School) in Kulonprogo, Yogyakarta. The samples taken from the population were 170 students consisting 65 male students and 105 female ones. The technique used to take samples was multistage random sampling technique. The variable in this research was cardio-respiratory endurance. A test was used to measure cardio-respiratory endurance. The test was a 2.4-km-running test from Cooper test. Data analysis was done through descriptive analysis using percentage.

The results of this research indicates 109 (64.1%) of the SMA students in Kulonprogo was in the low level of physical fitness. The results of this research study imply that SMAs in Kulonprogo should have the physical exercise programme three times a week. The easiest way to do so is to add 2 more schedules of morning exercise for 30 minutes before starting the lessons. Some suggestions in this research report are: 1) Next research studies could involve more variables which are related to the health profile and students' fitness, e.g. fat, muscle strength, blood pressure, and pulse, 2) Other research can be conducted through other instruments, for example Multistage Fitness Test, and 3) In other chances, this kind of research may use broader samples.